



БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД «НОВАЯ ЖИЗНЬ»



Спортивная игра БОЧЧА для инвалидов с ПОДА Методические рекомендации

Автор:

Инструктор по адаптивным видам спорта Тафичук Оксана Васильевна

Москва, 2018

Спортивная игра Бочча для инвалидов с ПОДА.

Методические рекомендации.

Оглавление

Введение.....	3
1. Инвентарь и требования к экипировке и оборудованию	4
2. Отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса	5
3. Обучение игре бочча	7
4. Техника безопасности и этикет	15

Введение

Бочча (итал. Воссе - мяч) — спортивная игра на точность, принадлежащая к семье игр с мячом, близкая к боулингу и петанку, имеющих общие истоки в античных играх, распространенных на территории Римской империи. Бочча также напоминает керлинг.

Бочча является новым развивающимся видом спорта для инвалидов со следующими диагнозами:

- миопатия с проксимальной силой менее, чем 3/5 повреждений спинного мозга;
- полная или неполная тетраплегия с вышеуказанными функциональными характеристиками, например, спортсмен не в состоянии бросить мяч из положения выше плеча и/или имеет слабый захват рукой;
- спина Бифида в комбинации с поражением верхних конечностей;
- детский церебральный паралич;
- другие аналогичные состояния.

Бочча — единственный паралимпийский вид спорта, в котором могут принимать участие люди, имеющие такие тяжелые поражения опорно-двигательного аппарата. Кроме того, бочча не травматичен.

Бочча активно воздействует на физическое развитие и состояние организма игроков, влияет на их настроение и национальное самосознание. Регулярные занятия бочча развивают ловкость, реакцию, выносливость, координацию движений, глазомер. Методика занятий уникальна и универсальна при реабилитации всех видов: медицинской, физической, психической и социальной. Бочча доступна людям самых разных возрастов. В настоящее время это одна из самых популярных игр в мире: и как средство проведения досуга, и как часть большого спорта.

В программу Паралимпийских игр бочча была включена в 1984 году. На летних Паралимпийских Играх в Пекине в соревнованиях по бочча принимали участие 88 спортсменов из 19 стран. На летних Паралимпийских Играх в Лондоне в соревнованиях по бочча принимали участие 104 спортсмена, было разыграно 7 комплектов наград. В настоящее время более 60 стран имеют свои региональные или национальные программы. За последние годы конкуренция на международной спортивной арене в бочча поднялась на новый более высокий уровень. Выросли достижения спортсменов Кореи, Таиланда, КНР, сохраняют свои позиции на высоком мировом уровне Португалия и Бразилия, укрепляются спортивные позиции Великобритании, Испании.

Цель игры – при броске приблизить свой мяч к «Джек-боллу» (белому контрольному целевому мячу), как можно ближе по отношению к мячу соперника. Игроки производят броски, только сидя на колясках в своих боксах – площадках и играют руками или ногами, а в определенных случаях допускается использование приспособлений для бросания шаров, а также помощь ассистентов.

Методика содержит рекомендации по организации и планированию тренировочной работы в региональных детских домах Российской Федерации.

Цель занятий обучения игре: Интеграция в общество воспитанников детских домов для детей с физическими недостаткам.

Реализация данной программы помогает решить следующие основные задачи:

- социальная адаптация инвалидов;
- воспитание и стимулирование потребности к занятиям физической культурой и спортом;
- создание условий для формирования коммуникативных навыков;
- утверждение здорового образа жизни;
- повышения уровня подготовленности;
- развитие волевых качеств;
- возможность создания коллектива по интересам для социальной адаптации каждого из участников, в условиях социума;
- участие в соревнованиях;

1. Инвентарь и требования к экипировке и оборудованию

Для игры в бочча инвентарь имеет очень большое значение. Все принадлежности для игры в бочча регламентируются специальными правилами

Соревнования по бочча должны проводиться в соответствии с международными требованиями, правилами BISfed.

Мячи

Для игры используется 6 красных, 6 синих и 1 белый мяч

Игровые набивные мячи должны соответствовать требованиям международных правил, а именно:

- мячи должны быть без видимых внешних повреждений;
- материал мячей - натуральная (искусственная) кожа;
- масса мяча $275 \text{ г} \pm 12 \text{ г}$;
- длина окружности $270 \text{ мм} \pm 8 \text{ мм}$;

Рампы /желоба/

Приспособления и конструкции (направляющие ramпы, подставки или базы к ramпам, экстендеры, скамья для ассистента), которые используют спортсмены во время игры (в классе ВС3), должны соответствовать требованиям правил.

Основные требования к конструкции направляющей ramпы:

- обеспечение безопасности спортсменов;
- соответствие ширины ramпы диаметру мяча;
- отсутствие приспособлений (пружин, оптических прицеливаний), придающих дополнительное ускорение мячу;
- опора (база), применяемая для установки конструкции, должна быть простой в применении и обеспечивать быструю установку и замену ramпы.

Скамья

Для удобного размещения ассистента рядом со спортсменом во время соревнований (для спортсменов класса ВС3) должна использоваться скамья ассистента. Скамья ассистента должна быть изготовлена из надежного материала, обеспечивать ассистенту комфортное положение. Скамья может быть заменена низким стулом со спинкой или без таковой.

Экстендер

Для участников класса ВСЗ с различными конструкциями для удерживания спортсменом и крепления на его голове (в зависимости от тяжести поражения) должен соответствовать требованиям, а именно:

- быть безопасным для спортсмена;
- не содержать в конструкции дополнительных приспособлений (пружин, амортизаторов, оптических прицеливаний), создающих преимущество для одного игрока по отношению к другим;
- длина экстендера не имеет ограничений.

Зона проведения соревнований

Для разметки игрового поля должен использоваться скотч шириной от 2 см. до 5 см, цвет которого должен контрастировать с основным цветом площадки. Размер корта должен соответствовать требованиям правил соревнований 12,5 x 6 метров.

Кресла-коляски

Должны соответствовать требованиям: кресла-коляски могут быть с ручным управлением или с электроприводом; габариты кресла-коляски должны позволять разместиться спортсмену на стартовой позиции (бокс) размером 2,5 x 1 м (включая ассистента и габариты используемого инвентаря). Максимальная высота сиденья должна быть не выше 66 см от пола.

Комплект судейский

Должен включать в себя:

- шаблон с отверстиями для проверки размеров мячей;
- электронные весы для взвешивания мячей
- циркуль (каллипер) и рулетку для замера расстояний между мячами.

Конструкция устройств должны позволять производить внутренний замер расстояния, учитывая собственные толщины и габариты.

- сигнальное приспособление «coin» «индикатор», представляет собой двухцветную пластиковую (деревянную) табличку в форме круга с ручкой. Одна сторона таблички красного цвета, другая – синего.
- счетчик-табло с таймером на каждый корт.

Спортивная форма

Не должна содержать поддерживающих устройств, дающих одному игроку преимущество по отношению к другим (возможна фиксация нижних конечностей, верхних конечностей, тела, не игровой руки для снижения ярко выраженных спастических проявлений).

Обувь

Обувь участников, которые производят бросок стопой, должна иметь удобную для спортсмена застежку, позволяющую спортсмену легко и быстро снять обувь.

2. Отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса

Игроки бочча делятся на несколько классов.

BC1 - игроки с ДЦП гиперкинетической формой, двигательными дисфункциями всех конечностей. Игроки этого класса вбрасывают мяч в игру рукой или ногой. Они могут пользоваться помощью ассистента, который стоит за спиной играющего, за пределами площадки. Помощь заключается в корректировке положения коляски игрока и в подаче ему мячей, когда это необходимо.

BC2 - игроки с локомоторными нарушениями с бедными динамическими функциями особенно верхние конечности. Игроки этого класса вбрасывают мяч рукой. Помощь ассистента не предусмотрена.

BC3 - Игроки этого класса имеют тяжелую форму нарушения двигательных функций всех четырех конечностей. Для вбрасывания мяча на корт они пользуются специальными приспособлениями (желоба, экстендеры); во время игры разрешается помощь ассистента.

BC4 - Игроки этого класса имеют тяжелую форму нарушения двигательных функций всех четырех конечностей, контроль туловища также затруднен. Однако эти спортсмены демонстрируют хорошую способность вбрасывания мяча на корт. Помощь ассистента не предусмотрена.

BC5 – игроки с ПОДА с рабочими руками, которые можно поднимать (хотя бы одну) и осуществлять захват мяча. Участие игроков этого класса в соревнованиях проводится согласно регламенту соответствующих соревнований.

Open class – игроки с ПОДА без отсутствия нарушений верхних конечностей. Игроки этого класса не имеют права участвовать в профессиональных соревнованиях.

Дисциплины. Каждая дисциплина предполагает участие спортсменов любого пола. Это следующие дисциплины:

- Индивидуальная *BC1*;
- Индивидуальная *BC2*;
- Индивидуальная *BC3*;
- Индивидуальная *BC4*;
- Индивидуальная *BC5*;
- Индивидуальная *open class*;
- Пары – для игроков, классифицированных как *BC3*;
- Пары – для игроков, классифицированных как *BC4*.
- Командная игра – для игроков, классифицированных как *BC1* и *BC2*.

В настоящее время дисциплина бочча развивается значительными темпами. Ежегодно количество участников Российских турниров растет за счет юниоров. Однако в категории *BC3* развитие и привлечение игроков замедлено в связи с отсутствием инвентаря, предназначенного только для этой категории. Эта категория игроков характеризуется серьезными нарушениями опорно-двигательного аппарата во всех четырех конечностях церебрального или не церебрального характера. Игроки не могут самостоятельно передвигать коляску и

зависят от ассистента или передвигаются на коляске с электроуправлением. У этих спортсменов нет устойчивого захвата или способности высвободить мяч. Каждый игрок имеет право на спортивного ассистента, который должен оставаться в зоне игрока, находиться спиной к корту.

Сейчас игроки используют рампы других спортсменов. Действующие спортсмены сборной России используют рампы, сделанные кустарным образом, которые не дают возможности полноценного прицеливания и точности удара на длинные и короткие расстояния и тем самым снижают свою конкурентоспособность на международных соревнованиях. В этой категории рамп - основное средство конкурентоспособности, т.к. от качества этого инвентаря во многом зависит качество игры. Имея некачественный инвентарь, к игроку сложно предъявлять претензии в плохой подготовке и низких результатах игры. Приобрести качественный инвентарь на зарубежных рынках также не удастся, т.к. на рынке присутствуют только рампы, предназначенные для новичков с невысокими качественными характеристиками. Рампы, которые используют игроки сборных невозможно приобрести, их не выставляют в продажу, в целях поддержки конкурентоспособности собственных национальных сборных. Также важное значение имеет подгонка рамп под игрока, т.к. игроки имеют разные ограничения подвижности и разные формы ДЦП и необходима индивидуальная подстройка рамп.

3. Обучение игре бочча

Каждая тренировка должна включать в себя элементы физической, тактической, технической и соревновательной подготовки.

Мяч для игры в бочча кожаный, весом в 275 г, окружностью 27 см, изнутри заполнен мелкими гранулами. При спастичности руки можно его вложить в кисть, раздвинув пальцы, далее попросить бросить этот мяч двумя руками поочередно, переключая из руки в руку, передавать. Ставя корзинку с мячами рядом с коляской, просим брать эти мячи, затем бросать их. Мячи можно раскладывать на полу и попросить их собирать. Одновременно спортсмена учат управлять инвалидной коляской.

Главными задачами на этапе начальной спортивной специализации являются:

- обеспечение общей физической подготовленности;
- дальнейшее овладение рациональной техникой;
- создание благоприятных предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.
- Организацию процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарем главных состязаний. При этом учитывают все конкретные особенности данных соревнований, начиная от задач, стоящих перед спортсменом, и заканчивая составом комплектования команд

Технический анализ действий броска. Обычно у этих спортсменов замечается использование помощи силы тяжести при выполнении броска. Это является результатом мышечной слабости во всей верхней конечности (уровень 3/5 или

меньше), или ограничения деятельности дистальной части верхней конечности (ниже локтя), приводящих к минимальной функции кисти и плохому захвату. Поэтому у спортсменов уменьшенный контроль захвата и выпуска мяча при броске. Локоть должен находиться ниже уровня плеча (90 градусов) с активным разгибанием при выпуске мяча, особенно значимым при рассмотрении броска от груди/дартс. Мяч часто бросается:

- При двустороннем захвате и действием толчка от груди.
- С использованием маятникового раскачивания или
- Другим способом с использованием силы тяжести при выпуске, таким как дартс/сверху или бросок от груди.

Большое значение имеет общий уровень подготовки, который состоит из технико-тактической направленности и психологической, причем именно психология выходит на первое место. Во время броска нужно обращать внимание на движения бросающей руки.

Тематический план

№	Тема занятий	Форма занятий
1	История паралимпийского движения	Теоретическое занятие
2	Паралимпийская хартия	Теоретическое занятие
3	Паралимпийские виды спорта	Теоретическое занятие
4	История бочча	Теоретическое занятие
5	Классификация спортсменов в бочча	Теоретическое занятие
6	Экипировка, мячи, корт	Теоретическое занятие
7	Дисциплины в бочча	Теоретическое занятие
8	Формат мяча	Теоретическое занятие
9	Игра	Теоретическое занятие
10	Счет, тай-брейк, перемещение в боксе, на корте	Теоретическое занятие
11	Штрафы, нарушения	Теоретическое занятие
12	Прерванный период, общение	Теоретическое занятие
13	Время, критерии, вспомогат. устройство	Теоретическое занятие
14	Процедура, разъяснений и протестов	Теоретическое занятие
15	Коляски, капитан, разминка	Теоретическое занятие
16	Комната ожидания	Теоретическое занятие
17	Основы судейства	Теоретическое занятие
18	Парные игры	Теоретическое занятие
19	Командная игра	Теоретическое занятие
20	Виды бросков	Тренировочное занятие
21	Первый мяч	Тренировочное занятие
22	Гард (блокировка, защита)	Тренировочное занятие
23	Разбивка	Тренировочное занятие
24	Замещение	Тренировочное занятие
25	Пробивка	Тренировочное занятие
26	Ворота (гейт)	Тренировочное занятие
27	Своячек	Тренировочное занятие
28	Джек на кресте (Тай-брек)	Тренировочное занятие
29	Карамболь	Тренировочное занятие
30	Замещение	Тренировочное занятие
31	Рикошет	Тренировочное занятие
32	Поинтер, точное размещение мяча	Тренировочное занятие
33	Шутер	Тренировочное занятие
34	Тыковка	Тренировочное занятие
35	Ближняя игра	Тренировочное занятие
36	Средняя игра	Тренировочное занятие
37	Дальняя игра	Тренировочное занятие
38	Парная игра ВС3	Тренировочное занятие
39	Парная игра ВС4	Тренировочное занятие
40	Командная игра ВС1+ВС2	Тренировочное занятие

Примерное содержание занятий ОРУ для всех этапов подготовки

ИП - сидя на коляске, на задержку дыхания, растяжение, статику, не смотреть на части тела, оказать помощь при трудности выполнения.

№ п/п	Описание упражнений	Число повторений	Методические указания
	Для подготовительной части		
1	Построение на колясках в шеренгу. Руки наверх растянуться	2 раза	На вдохе
	Основная часть		
1	Резкие вдохи через нос	8 раза	Темп резкий
2	Растирание ушей ладонями	15-20 раз	Быстро
3	Пережевывание-движение ртом	36 раз	Быстро
4	Ладонями сделать домик над переносицей (надавливать на глаза)	4 раза	Мягко, медленно
5	Наклоны головы вправо-влево	4 раза	Мягко, медленно
6	Повороты головы в стороны	4 раза	Мягко, медленно
7	Ладонью надавить на висок справа, слева	4 раза	Создать напряжение
8	Ладонями надавить на лоб	4-6 раз	То же
9	На вдохе руки в стороны, вниз растянуться «Г агарин»	4 раза	В статике
10	Охватывающие движения левой рукой правого плеча стараясь достать область лопаток и наоборот	по 3 раза	Удерживать
11	Движение плечами вверх, вниз «Черепашка»	6-8 раз	С удержанием
12	Круговые вращения плечами ладони на плечах	То же	Медленно
13	Руки вперед на высоте плеч ладони внутрь, наружу	То же	Удержание на статику
14	Шагающие движение руками вдоль обода коляски	10-20 раз	Удержание на статику
15	Руки на ширине плеч ладонями вниз, кулаки сжимать и разжимать	10-20 раз	В темпе
16	Круговые вращения вперед, назад кистями (внутрь большой палец)	То же	То же
17	Натяжение кистей верх, вниз противоположной рукой	по 5 раз	Медленно
18	руки вперед (имитация движения открываю и закрываю)	по 5 раз	Медленно
19	Колено поднять к животу при возможности	То же	Попеременно
20	Ладони к плечам раскачивание в стороны туловищем	4-6 раз	Медленно с задержкой
21	Наклоны туловища вперед, руки замком	2 раза	на выдохе с удержанием
22	Наклонить туловище вперед, смотреть вправо и влево	2-4 раза	Медленно
23	На вдохе втянуть живот, на выдохе надуть	2-4 раза	Медленно
24	Руки вдоль тела (коляски) не двигаться - замри	20 сек	С задержкой дыхания
25	Соединить ладони перед собой напрячь пальцы «Алмазик»	2-4 раза	Глубокий вдох, выдох порционно

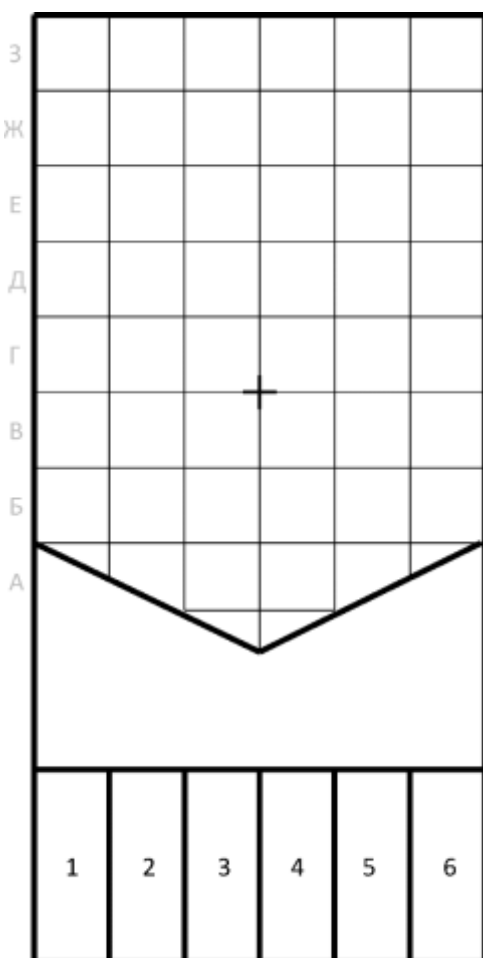
26	Руки поднять вверх на вдохе растянуться, большой палец в натяжении, резко сбросить руки резкий выдох «ХА»	2-4 раза	Задержка дыхания 5 сек
----	---	----------	---------------------------

Примерные приемы и комплекс упражнений

№ Упр	Наименование упражнения	Задания		
		Кол-во мячей	Кол-во подходов	Зона
1	Броски Н/рукой, ногой на дальность	12	2	3,4 от В до З
2	Броски Р/рукой, ногой на дальность	12	3	3,4 от Ж, З
3	Отработка блокировка тайбрейка (крест)	12	3	3,4
4	Пробивка ДБ бокс 3 или 4	12	3	от А до З
	Ближний угловой правый «кучность»	12	2-3	А, Б-1
5	Ближний угловой левый «кучность»	12	2-3	А, Б-6
6	Средний угловой правый «кучность»	12	2-3	Г, Д-1
7	Средний угловой левый «кучность»	12	2-3	Г, Д-6
8	Дальний угловой левый «кучность»	12	2-3	Ж, З -1
9	Дальний угловой правый «кучность»	12	2-3	Ж, З -6
10	Упражнения на глазомер горизонталь с блокировкой	6x6	1-2	А, Б, В
11	Упражнения на глазомер горизонталь с блокировкой	6x6	1-2	Г, Д
12	Упражнения на глазомер горизонталь с блокировкой	6x6	1-2	Е, Ж, З
13	Блокировка по линии «дидлайн»	6x6	1-2	А 1-6
14	Блокировка по аут линии	6x6	1-2	А 3-1
15	Блокировка по аут линии	6x6	1-2	А 3-6
16	Ближняя блокировка коронной точки	12	2	по выбору
17	Средняя блокировка коронной точки	12	2	по выбору
18	Дальняя блокировка коронной точки	12	2	по выбору
19	Упражнение «корамболь»	6x6	4-6	по выбору
20	Упражнение «рикошет»	6x6	4-6	по выбору
21	Упражнение «своячок»	6x6	4-6	по выбору
22	Упражнение «ворота»	10	2-4	по выбору
23	Упражнение «солдатик»	12	4-6	по выбору
24	Упражнение «ближний гарден»	10	2-3	все зоны
25	Упражнение «средний гарден»	10	2-3	все зоны
26	Упражнение «дальний гарден»	10	2-3	все зоны
27	Упражнение «гарден противника»	12	2-3	все зоны
28	Упражнение «блокировка»ближняя	12	4-6	А, Б 1-6
29	Упражнение «блокировка»средняя	12	4-6	В, Г, Д 1-6
30	Упражнение «блокировка»дальняя	12	4-6	Е, Ж, З 1-6
31	Выброс мячей по линии слева направо по диагонали с блокировкой	6x6	2-3	3-1 до А-6
32	Выброс мячей по линии справа налево по диагонали с блокировкой	6x6	2-3	А-1 до 3-6
33	Выброс мячей с блокировкой по прямой бокс 3	12	2-3	от З до А
34	Выброс мячей с блокировкой по прямой бокс 4	12	2-3	от З до А
35	Нижние броски Р/рукой блокировка	12	2	по выбору
36	Верхние броски Р/рукой блокировка	12	2	по выбору

37	Нижние броски Н/рукой с блокировкой	12	2	по выбору
38	Верхние броски Н/рукой с блокировкой	12	2	по выбору
39	Инд. игры на левый ближний угол	12		
40	Инд. игры на правый ближний угол	12		
41	Инд. игры на левый средний угол	12		
42	Инд. игры на левый средний угол	12		
43	Инд. игры на левый дальний угол	12		
44	Инд. игры на левый дальний угол	12		
45	Инд. игры на ближнюю линию	12		
46	Инд. игры на среднюю линию	12		
47	Инд. игры на дальнюю линию	12		

Корт по разделению на зоны для практических занятий



Наименование значений

№	Приемы бросков	Обозначение
1	Блокировка	Закрытие Джек бола, лучше со стороны противника
2	Рикошет	Приблизиться касательно от другого мяча к Джек болу
3	Карамболь	Бросок с приближением двух своих мячей к ДБ
4	Хедор /тыковка/	Попасть в центр ДБ при блокировке противника
5	Гейт /ворота/	Приблизиться к ДБ через все мячи в коридоре
6	Гарден /забор/ ближний	Расстояние к ДБ до 10 см со стороны противника
7	Гарден средний	Расстояние к ДБ до 20 см со стороны противника
8	Поинтер /разбивка/	Выбивание мяча противника
9	Шутер /блокировка/	Подкатка к ДБ
10	Карео /замещение/	Выбивание с заменой своего мяча к ДБ
11	Ватер линия	ДБ расположен с аут линией
12	Пирамида	Мяч находится сверху всех мячей
13	Тайбрек	Броски на крест - 5 м
14	Коронный бросок	Любимая дистанция броска с блокировкой
15	СФП <i>динамика движения</i>	Нагрузка с медицинской резинкой верхних или нижних способов бросков /две руки/ - 100 раз x 3 подхода Дополнительная индивидуальная нагрузка
16	Н/р	Выброс мячей не рабочей рукой или ногой
17	Р/р	Выброс мячей рабочей, сохранной рукой или ногой
18	Дидлайн	Линия ограничения игрового поля

Удельный объем общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач урока можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность приема броска мяча еще незначительна (малая нагрузка в упражнениях по технике). Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники, например блокировка джек-бола. Занятие заканчивают игровой практикой в спарринге.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для бочча. Задачи ее непосредственно связаны с обучением технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, равномерное сокращения мышц, развитие мышц руки или ноги), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в боксе, реакция на жесты судьи). Важное место занимают понятие разбивки корта на зоны для удобства применения упражнений и приемов.

Характеристика соревновательного периода

Основными задачами соревновательного периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

Сентябрь	Индивидуальная корректировка техники. Изучение новых тактических элементов и связей, анализ стилей игры соперников
Октябрь	Отработка «коронных» ходов и элементов. Тренировка с разностилевыми соперниками, индивидуальная работа с ведущими игроками группы, спарринги
Ноябрь	Спарринги, шлифовка сильнейших сторон игры. Тренировка по разностилевым соперником Корректировка технико-тактических ошибок
Декабрь	Изучение новых тактических комбинаций по видеозаписям с игрой ведущих российских и зарубежных игроков. Индивидуальная корректировка техники
Январь	Отработка разноплановых бросков. Изучение и отработка новых тактических комбинаций
Февраль Март Апрель	Изучение и отработка новых тактических комбинаций. Разноплановые броски и схемы продолжения игры после них Индивидуальная корректировка техники. Изучение новых тактических комбинаций по видеозаписям с игрой ведущих российских и зарубежных игроков
Май	Отработка «коронных» ходов и элементов. Тренировка по разностилевым соперником, индивидуальная работа с ведущими игроками группы, спарринги
Июнь	Спарринги, шлифовка сильнейших сторон игры. Тренировка с разностилевым соперником
Июль-август	Активный отдых, игры с различными весом и формой мячей. Корректировка техники

Упражнения в структуре общей психологической подготовки

Действенную помощь в осуществлении психологической подготовки спортсменов к соревнованиям оказывает такой прием, как использование в процессе тренировок специальных упражнений, позволяющих постепенно привыкать к соревновательным условиям.

Действительно, самым эффективным способом психологической подготовки спортсмена к успешному выступлению в соревнованиях является участие в соревнованиях. Для того чтобы решить эту противоречивую задачу, необходимо реализовать соревновательные условия в учебно-

тренировочном процессе. Известно, что соревновательные упражнения достаточно часто и эффективно используются тренерами в ходе подготовки спортсменов: как при осуществлении технической и физической подготовок, так и при передаче специальных знаний.

4. Техника безопасности и этикет

Бочча не относится к травмоопасным видам спорта, но в тоже время предъявляет определенные требования к местам и условиям проведения занятий.

1. К занятиям по бочча допускаются инвалиды - колясочники, со справкой от врача, разрешающие систематическим занятиям спортом и участие в соревнованиях (медицинский осмотр, УМО) и инструктаж по технике безопасности.

2. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

3. Соблюдение основных санитарно-гигиенических требований к местам занятий бочча:

- зал для занятий должен быть, прежде всего, светлым, так как идет большая нагрузка на зрительный анализатор. По условиям санитарно-гигиенических норм освещенность должна быть 400-600 люкс на 1м²;

- разметка кортов должны быть расположены так, чтобы освещение не ослепляло игроков, а источник искусственного света должен находиться на высоте не менее 5 м от уровня пола, равномерно и достаточно ярко освещать игровую площадку;

- источники дневного света должны быть задрапированы, если они мешают проведению соревнований. Фон сзади должен быть более темным чем мяч, чтобы он не сливался с фоном и не вызывал напряжения зрения;

- пол в зале должен быть не слишком скользким и не слишком жестким при торможении (например, резиновый, тартановый и др.);

- пол так же не должен быть слишком светлым, чтобы мяч на его фоне был хорошо виден;

- температура в зале не должна быть выше 17-20°C;

- повышение температуры в зале вызывает повышенное потоотделение и при сквозняках, это может вызвать простудные заболевания. Зал должен быть хорошо проветриваемым, но без сквозняков. Кондиционеры или вентиляторы, должны стоять так, чтобы не вызывать вихревых потоков воздуха;

- при проведении соревнований на двух - четырех кортах и более длина и ширина помещения должны быть больше в соответствии с указанными требованиями;

- в больших залах игровая зона должна быть отделена от других игровых площадок и от зрителей одинаковыми ограждениями (барьерами) темного цвета высотой 75 см. Барьеры должны быть устойчивыми, но легко падать

при толчке для предупреждения травмы игроков. Рекомендуемая длина барьера-1,4м;

- важным условием при проведении занятий является рациональное размещение игроков на корте. Игроки не должны находиться напротив источников света: окон, дверей и т.п., вызывающих отсвечивание или потерю мяча во время броска;

- игроки так же должны находиться на таком расстоянии, чтобы при игре не мешали друг другу, и не могли случайно удариться рукой во время произвольных мышечных спастических сокращений (спастики). В среднем это 1 метр между колясками.

Этика и дух игры подобны этике в теннисе. Участие публики приветствуется и поощряется. Тем не менее, зрителям, в том числе членам команды, не участвующим в соревнованиях, рекомендуется соблюдать тишину во время действия спортсмена, бросающего мяч.

Типичные травмы в бочча и возможности их предупреждения

В бочча, как в любом виде спорта, существуют свои профессиональные травмы. К ним можно отнести: растяжения сухожилий и связок в игровой руке в кистевом, локтевом и плечевом суставах, раневые повреждения пальцев игровой руки об обод или острые углы инвалидной коляски.

Большинство видов травм происходит не по случайности, а из-за нарушений основных требований к технике безопасности, т.е. боччист, выезжает на корт или приступает к выполнению упражнений, не разогревшись достаточно, не проведя специальных упражнений на растяжение и не подготовив необходимые группы мышц к нагрузке. В связи с этим большое значение в предотвращении растяжений связочного спортивного травматизма играют профилактические упражнения.

Правильное их применение, как в подготовительной, так и в основной части занятия, а также рациональное дозирование нагрузки помогают избежать многих проблем со здоровьем.

При достаточно серьезном внимании преподавателя к профилактике травматизма на занятиях в бочча он почти исключается. Следует также помнить, что помимо техники безопасности успех в лечении и предупреждении во многом предопределяется доврачебной помощью. В связи с этим преподаватель (тренер) независимо от специализации должен не только знать, но и уметь оказывать первую медицинскую помощь при самых различных повреждениях.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Проверить исправность инвалидной коляски, особенно тормоза.
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов.
3. Перед занятиями по бочча следует проверить уровень АД, ЧСС.
4. Провести физическую разминку.
5. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в бочча.

Требования безопасности во время занятий

1. Во время занятий вблизи игровых кортов не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении бросков, столкновениях колясками и падениях с колясок игрок должен иметь страховочные ремни для укрепления тела.
3. Следует серьезно отнестись к включению в занятия бочча после гриппа или ОРВИ, т.к. такие болезни часто могут ослаблять организм. В связи с этим следует соблюдать рекомендации врачей и к интенсивным нагрузкам приступать не ранее чем через 1-2 недели после выздоровления, чтобы избежать осложнений после болезни.
4. Не вести игру влажными руками.
5. Соблюдать игровую дисциплину.

Список литературы

Сайт федерации Бочча <http://bocciarus.ru>

Сайт московской федерации Бочча <https://bocce.msk.ru>

Международная федерация игры бочча <http://www.bisfed.com>

Башкирова М.М., Емлина З.В. Международная ассоциация спорта и физической культуры для лиц с церебральным параличом (СП ИСРА). Правила игры в бочча.- М., 2010.

Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры.- М., 2007.